

आयुर्वेद

Ayur – Veda

Die Wissenschaft vom Leben

Basis-Seminar



Copyright © 2008 ayurQuell

Alle Rechte der Verbreitung und auszugsweisen Nachdruck ist vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Einführung in Ayurveda	5
Die Veden	5
Yoga	5
Jyotish – vom günstigen Zeitpunkt.....	6
Vastu – das Ayurveda des Wohnens	6
Hinduismus.....	6
Die Geschichte von Ayurveda - Ausflug in die Vergangenheit	7
Ayurveda und andere medizinische Systeme	9
Tibetische Medizin	9
Griechische Medizin.....	9
Chinesische Medizin (TCM)	9
Allopathie	9
Einführung in das ayurvedische System.....	10
Konstitutionelle Ernährungslehre	11
Aufbau des Körpers aus ayurvedischer Sicht	11
Die Schöpfung aus ayurvedischer Sicht	12
Die fünf Elemente Theorie	14
Dosha – was es damit auf sich hat.....	15
Haupt Eigenschaften der Dosha's	16
Sitz der Doshas	17
Geistig-seelische Struktur.....	18
Prana, Tejas, Ojas	20
Störungen.....	21
Gleichgewicht	21
Prakriti und Vikriti	22
Vikriti	23
Die Dosha Zyklen	24
Dohas und die Tageszeiten	24
Tägliche Verhaltensregeln - dinacharya	24
Doshas und die Jahreszeiten - rutacharya	25
Doshas und die Lebensabschnitte.....	26
Doshas und die Regionen	27
Agni – das Verdauungsfeuer	28
Verdauungsprozess	29
Dhatus – die Gewebe	30
Dhatus – Upadhatus - Mala	30
Malas	33
Ama	34
Sama / Nirama	35
Panchakarma.....	37
Srotas – das Kanalsystem	38
Vier Varianten	38
Geist.....	41
Der Geist und das Funktionieren der Kanäle	41
Die fünf Formen des Vata	42
Die Entstehung von Krankheiten.....	44
Krankheitsprozess.....	45

Krankheitsstadien	46
Fünf Möglichkeiten zur Bestimmung einer Krankheit.....	47
Krankheitsursachen	47
Krankheitsaspekte.....	48
Notwendige Elemente einer Behandlung	48
Vier mögliche Heilungsaussichten einer Krankheit	48
Diagnose und die Untersuchung des Patienten	49
Ziel.....	49
Untersuchungsmethoden	49
Gesunderhaltung – Prävention	50
Diagnose – Zusammenfassung	51
Behandlung – Zusammenfassung.....	51
Anhang	52
Gunas (Eigenschaften).....	52
Erkennungsmerkmale der Doshas	53
Quellenverweis / Buchtipps.....	59